

## Tipps und Anregungen



Wenn Sie weitere Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung mit 5 am Tag suchen, helfen wir Ihnen gern weiter. Im Internet unter [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de) erleichtern wir Ihnen den Weg zum Genuss mit **5 am Tag** – beim täglichen Einkauf, am Arbeitsplatz oder in der Schule.

5 am Tag e.V.  
Servicebüro  
Carl-Reuther-Str. 1  
68305 Mannheim

Tel. 0621 33840-114  
Fax 0621 33840-161  
E-Mail [info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)  
Internet [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)



*Einfach gut leben.*

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen, die sehr viel Obst und Gemüse essen, seltener von Zivilisationskrankheiten betroffen sind. Und je mehr Obst und Gemüse gegessen wird, umso seltener treten die Erkrankungen auf.

Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse und dem Risiko für verschiedene Erkrankungen untersucht haben. Und sie bestätigen: mit jeder Portion Obst und Gemüse kann das Risiko für bestimmte Krankheiten gesenkt werden.

**5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag haben sich dabei als optimal für eine ausgewogene Ernährung erwiesen.**



## Warum eigentlich 5 am Tag?

## Warum Obst und Gemüse?



Die Zauberformel lautet: Wenig Energie bei viel Volumen, gepaart mit vielfältigen Kombinationen aus Nährstoffen, Ballaststoffen und Sekundären Pflanzenstoffen. Sie sind es, die Obst und Gemüse so stark machen für den Kampf um unser Wohlbefinden und unsere Widerstandskraft.

Die vielen Helfer aus den Reihen der Sekundären Pflanzenstoffe agieren gemeinsam, bei jedem Obst und Gemüse in unterschiedlicher Zusammenstellung. Sie hemmen Bakterien, schützen vor Infektionen, beeinflussen das Immunsystem und können z. B. auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.



## 5 am Tag Obst und Gemüse Einfach gut leben



*Einfach gut leben.*

# Obst und Gemüse für Ihr Wohlbefinden!



Obst und Gemüse schmecken nicht nur leicht und lecker – sie steigern unser Wohlbefinden und können dazu beitragen, das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck zu reduzieren. Je mehr Obst und Gemüse wir essen, desto besser. Und das empfiehlt uns auch die Wissenschaft. Doch Obst und Gemüse kommen noch viel zu selten auf den Tisch.

**Die Botschaft „5 am Tag“ ist deshalb ganz einfach, doch weit reichend: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag!**

Selten haben sich Ernährungswissenschaftler und Mediziner so konsequent hinter eine Ernährungsempfehlung gestellt wie bei **5 am Tag**. Ob Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. oder der aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V., ob Bundesministerium für Gesundheit oder Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, ob die BARMER GEK, die AOK oder die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. – sie und viele mehr tragen gemeinsam eine Kampagne, die Lust auf eine ausgewogene Ernährung macht. Denn eines ist sicher: Die Vielfalt von Obst und Gemüse kann Ihre Ernährung bereichern.

**Machen Sie mit! Genuss ist angesagt. Obst und Gemüse reichlich – je mehr, desto besser!**

Je mehr, desto besser – sagen die Experten!



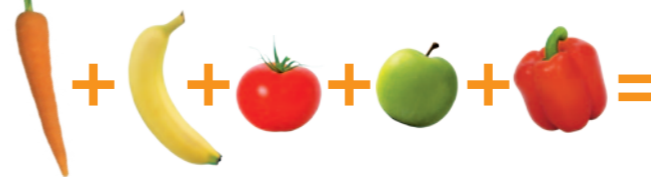
## Was gehört zu 5 am Tag?



**5 am Tag** bedeutet nicht, dass Sie ab sofort nur noch Obst und Gemüse essen dürfen. **5 am Tag** heißt ganz einfach, dass Sie 5 Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt essen sollten.

Dabei ist alles erlaubt und Sie müssen auf nichts verzichten. Wählen Sie zwischen frisch geerntetem oder tiefgefrorenem Obst und Gemüse, Obst- und Gemüsekonserven, Trockenfrüchten und Nüssen, Frucht- und Gemüsesäften oder Smoothies. Tagesziel sind 650 g, verteilt auf 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.

**Mehr ist noch besser und außerdem gut für die Figur.**



**5 HANDVOLL OBST UND GEMÜSE**

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen ist ganz einfach: Sie genießen zum Frühstück Müsli mit einem Apfel und knabbern während der Arbeit Gemüsesticks mit Dip. Mittags gönnen Sie sich eine Portion Gemüse zur Hauptmahlzeit und als Nachtisch Obst, und abends verwöhnen Sie sich mit einem kleinen Salatteller.

Verwenden Sie als Maß für eine Portion Ihre Hand. Daraus ergeben sich dem Alter angepasste Mengen: große Hände – große Portionen, kleine Hände – kleine Portionen. Das ist viel leichter als mit einer Waage zu arbeiten.

**Versuchen Sie's und entdecken Sie den Spaß an Obst und Gemüse.**

**Werden Sie kreativ und probieren Sie Neues.**



5 am Tag – ganz einfach!

